

FBW Kursprogramm

2. Halbjahr 2026

Impressum

Herausgeber:	Stadt Herten – Der Bürgermeister
V.i.S.d.P.:	Iris Walter Dezernat 3, Amt für schulische Bildung und Sport – Sport/FBW Kuhstraße 49 45701 Herten
Layout:	Kommunikation und Medien der Stadt Herten
Druck:	Stadtdruckerei Herten
Auflage:	600
Veröffentlichung:	September 2026

Inhaltsverzeichnis

Raumvermietung	04
----------------------	----

Erwachsene

Fit ins hohe Alter	06
Funktionsgymnastik gegen Rückenschmerzen und Haltungsschäden	07
Reha-Sport	08
Qi Gong	09
Pilates	10
Pilates-Mix	11
Yoga	12
Fit for you – starte neu durch!	13
Bewegt älter werden: Sport hilft auch den „grauen Zellen“!	14
Rückenschule – rund um die Wirbelsäule	15
Für Seniorinnen und Senioren: Yoga auf dem Stuhl	16
Orientalischer Tanz	17
Square Dance	18
Aktiv und gesund mit Seniorentanz	18
Moderne Kleidung – selbst geschneidert	19
Kreatives Nähen	20
Plastisches Gestalten für Anfänger*innen und Fortgeschrittene	21
Modellflugzeuge bauen und fliegen	22
Tele-Team-Herten	23
Niederländisch B1 – Konversation am Vormittag	24

Kinder/Jugendliche

Aikido	28
Musikschule Herten: Instrumentalunterricht	29
Kindergeburtstag in der FBW	30
KITHEA – Kindertheater: Die Wunderkugel	31
KITHEA – Kindertheater: Der kleine Häwelmann	32

Verschiedenes

Interessengemeinschaften/Infos/Kooperationspartner	34
--	----

Liebe Bürgerinnen, liebe Bürger!

Neben den Angeboten im FBW-Programm haben Sie auch die Möglichkeit, die Räumlichkeiten des Hauses für sich privat zu nutzen. Für alle möglichen Anlässe bieten wir verschiedene Räume zur Anmietung an, zum Beispiel für:

- Hochzeiten, Geburtstage, Jubiläen
- Kindergeburtstage
- Hobbygruppen und Sportveranstaltungen
- Seminare, Tagungen, Jahresversammlungen

Folgende Räume können wir Ihnen anbieten:

- Saal (133 m²) für Tagungen und Sportkurse
- Saal/Caféthek/Küche
- Caféthek/Küche
- Seminarraum 4 (ca. 20 m²)
- Seminarraum 5 (ca. 40 m²)
- Kinder- und Bewegungsraum (ca. 90 m², Hinweis: Hallenschuhpflicht)
- Gymnastikraum (Hinweis: Hallenschuhpflicht)

Die von Ihnen gemieteten Räume müssen bis 22 Uhr, folgt ihnen ein Sonntag oder ein Feiertag, bis 1 Uhr besenrein verlassen sein. Die Räume werden nach der Vermietung von Beschäftigten des Hauses abgenommen.

Für private Feiern in der FBW wird eine Kautions in Höhe von 350 € erhoben, die vorab in bar in der FBW zu hinterlegen ist.

Reservieren Sie einen Raum, haben Sie zwei Wochen Zeit, einen Raumnutzungsantrag in der FBW zu stellen. Sollten Sie sich innerhalb dieser Frist nicht melden, gehen wir davon aus, dass kein Interesse mehr an der Nutzung unserer Räumlichkeiten besteht. Ein Anrecht auf Anmietung gibt es nicht.

Bitte beachten Sie: Es gilt Rauchverbot (inkl. Shisha) und Kerzenverbot im ganzen Haus. Zudem ist die Verwendung von Einweggeschirr bei Feiern nicht erlaubt.

Für weitere Fragen oder Terminabsprachen wenden Sie sich bitte an die Beschäftigten der FBW, Tel. 02366 303-303.

Nutzungsentgelt je Stunde

Raum	Preis/Stunde
Caféthek + Küche (max. 60 Personen)	12,50 €
Caféthek + Küche (samstags, sonntags, Feiertage – Anmietung für private Veranstaltungen)	20,00 €
Saal (für Sportveranstaltungen/Tagungen)	15,00 €
Saal + Caféthek/Küche (max. 120 Personen)	25,00 €
Saal + Caféthek/Küche (samstags, sonntags, Feiertage – Anmietung für private Veranstaltungen)	40,00 €
Kinder- und Bewegungsraum (Hallenschuhe-Pflicht)	7,50 €
Seminarraum 4 (8 – max. 10 Personen)	5,00 €
Seminarraum 5 (max. 20 Personen)	7,50 €
Gymnastikraum (Hallenschuhe-Pflicht)	7,50 €
Töpferraum/Werkstatt	5,00 €
Ermäßigung bei Vorlage des Herten-Passes	2,50 €

Gymnastik

Fit ins hohe Alter

Die gesunde Wirkung des Sports hört im Alter nicht auf. Leichtes Kraft- und Bewegungstraining für ältere Menschen wirkt dem Abbau der Muskelmasse im Alter entgegen. Untersuchungen zeigen, dass auch im hohen Alter bei gezieltem Training ein Kraftzuwachs von bis zu 100 % innerhalb weniger Wochen möglich ist. Die Übungen werden im Sitzen und im Stehen durchgeführt. Alltagskompetenz und Eigenständigkeit werden dadurch erhalten und gefördert, die Mobilität und Beweglichkeit der Gelenke verbessern sich.

Ort: Saal

Zeit: Kurs 1: 09.09.26 – 09.12.26

mittwochs

10:45 – 11:45 Uhr

10 Termine

(nicht während der Schulferien)

Zeit: Kurs 2: 09.09.26 – 09.12.26

mittwochs

12 – 13 Uhr

10 Termine

(nicht während der Schulferien)

Kosten: 30,00 € je Kurs

Veranstalter: Stadtsportverband Herten e. V.

Leitung: Barbara Beßelmann

Anmeldung: SSV, Tel. 02366 303 471

Hinweis: Der Raum ist ebenerdig.
Die Mitnahme eines Rollators
ist daher möglich.





Familienbildungsstätte Herten

Funktionsgymnastik gegen Rücken- schmerzen und Haltungsschäden

In diesem Kurs werden gezielte Übungen angeboten, die das seelische und körperliche Wohlbefinden beeinflussen und der Gesundheitsvorsorge dienen:

- Förderung der Beweglichkeit
- Entspannung und Kräftigung der Muskulatur
- Mobilisierung der Wirbelsäule
- Vorbeugung von Osteoporose
- Atem- und Dehnübungen

Ort: Gymnastikraum

Zeit: 02.09. – 16.12.26
mittwochs
18 – 19 Uhr

Kosten: Bitte beim Anbieter erfragen

Kurs-Nr.: D5333-122

Veranstalter: Familienbildungsstätte Herten

Leitung: Rita Wahl

Anmeldung: online über www.fbs-herten.de



Gesundheitsgymnastik

Reha-Sport

Die Haltungs- und Bewegungsleistung einer zu schwachen Muskulatur wird durch funktionelle Übungen aufgebaut. Ausdauer und Koordination sollen verbessert werden. Tipps zur bewussten Körperwahrnehmung, Dehn- und Entspannungsübungen zeigen abwechslungsreiche Wege zur körperlichen und geistigen Fitness. Der Großteil der Übungen erfolgt auf dem Hocker. Daher eignet sich der Kurs auch für Personen mit Einschränkungen am Bewegungsapparat.

Mit entsprechender Musik kommt der Spaß an der Bewegung in diesem Kurs nicht zu kurz.

Ort:	Saal	Leitung:	Ralf Ohloff
Zeit:	04.09. – 18.12.26 freitags 10:30 – 11:30 Uhr	Anmeldung:	Gabriele Augustin Tel. 02365 72374 oder per
Kosten:	Vereinsbeitrag	E-Mail:	vorstand@koronarsport.eu
Veranstalter:	Koronarsportverein Herten 1993 e.V.		

Koronarsportverein

Qi Gong

Qi Gong (wörtlich: Energiearbeit) hat zum Ziel, durch beständige Übung die Kontrolle über den inneren Fluss der Lebensenergie zu erlangen und den Willen zu stärken. Die Gemeinsamkeit von allen Qi Gong-Stilen ist, dass sie Atmung mit Körperhaltung und Bewusstsein harmonisch verknüpfen. Schwerpunkt sind Wiederholungen einer Bewegung: Als würde man beim Schönschriftüben viele Male nur ein „E“ schreiben.

Qi Gong ist dadurch „bausteinhafter“ und schlichter als das als abwechslungsreicher empfundene Tai-Chi. Es ist somit ein oberster Sammelbegriff für alle Qi-Übungen. Im Osten wird Qi Gong zur ganzheitlichen Heilung eingesetzt.

Ort:	Saal	Leitung:	Peter Kröninger
Zeit:	02.09. – 16.12.26 mittwochs 16:15 – 17:45 Uhr	Anmeldung:	Gabriele Augustin Tel. 02365 72374 oder per
Kosten:	Vereinsbeitrag	E-Mail:	vorstand@koronarsport.eu
Veranstalter:	Koronarsportverein Herten 1993 e.V.		



Koronarsportverein

Pilates

Pilates ist ein sanftes, aber besonders effektives Ganzkörpertraining, das die Figur formt und strafft. Trainiert werden Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Körperkontrolle. Eine spezielle Atemtechnik verhilft zu optimaler Konzentration und Entspannung. Dies lässt den Alltagsstress vergessen und erleichtert eine präzise Ausführung der Übungen.

Der Fokus liegt auf der Bauch-, Rücken- und besonders der Beckenbodenmuskulatur, deren Training oft vernachlässigt wird. Durch spezifische Dehn- und Kräftigungsübungen der Tiefen- und Stützmuskulatur wird der Rücken stark und der Bauch flach. Dadurch wird die Wirbelsäule aufgerichtet und die natürliche Ausrichtung des Skeletts wiederhergestellt, was die Körperhaltung stark verbessert und muskuläre Dysbalancen ausgleicht.

Ursprünglich für den Tanzsport konzipiert, war Pilates lange ein Geheimtipp professioneller Tänzerinnen und Tänzer sowie Schauspielerinnen und Schauspieler. Durch die kontinuierliche Weiterentwicklung und Anpassung an die moderne Sportmedizin hat sich Pilates heute fest im Breitensport sowie in Prävention und Rehabilitation etabliert.

Ort: Saal

Zeit: **Kurs 1: 03.09. – 17.12.26**
donnerstags
9:15 – 10:15 Uhr

Zeit: **Kurs 2: 03.09. – 17.12.26**
donnerstags
10:30 – 11:30 Uhr

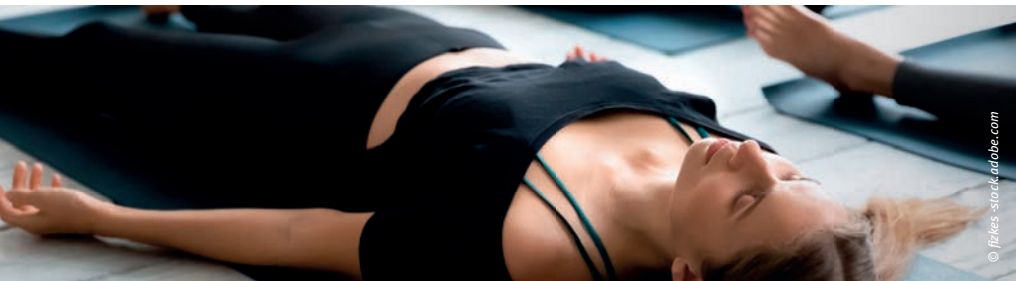
Kosten: Vereinsbeitrag

Veranstalter: Koronarsportverein
Herten 1993 e. V.

Leitung: Gabriele Augustin

Anmeldung: Gabriele Augustin
Tel. 02365 72374
oder per

E-Mail: vorstand@koronarsport.eu



Koronarsportverein

Pilates-Mix

Ein Mix aus klassischer Bauch-Beine-Po-Gymnastik und Pilates formt die Figur und stärkt den Rücken. Neben der Verbesserung von Beweglichkeit und Kraftausdauer sorgt das gezielte Training der tiefliegenden Muskulatur und des Beckenbodens für eine aufrechte und attraktive Körperhaltung. Der lizenzierte Pilates-Trainer Ralf Ohloff sorgt mit vielfältigem Einsatz von Kleingeräten für ein abwechslungsreiches Training, das Spaß macht.

Ort:	Saal	Leitung:	Ralf Ohloff
Zeit:	07.09. – 21.12.26 montags 10 – 11 Uhr	Anmeldung:	Gabriele Augustin Tel. 02365 72374 oder per
Kosten:	Vereinsbeitrag	E-Mail:	vorstand@koronarsport.eu
Veranstalter:	Koronarsportverein Herten 1993 e.V.		





Körper & Geist

Yoga

In diesem Kurs werden Elemente aus Vinyasa Flow und Hatha Yoga miteinander kombiniert.

Kraftvolle und dynamische Bewegungsabfolgen (Vinyasa Flow) wechseln sich mit dem statischen Halten von Körperstellungen (Hatha Yoga) ab. Die Bewegungen und Haltungen werden dabei mit dem Atem synchronisiert.

Durch die Praxis können Ausdauer und Tiefenmuskulatur gestärkt, die Flexibilität verbessert, das Herz-Kreislauf-System angeregt sowie Stress reduziert und die mentale Ruhe gefördert werden.

Der angebotene Kurs eignet sich für sportliche Yogis aller Altersgruppen mit Erfahrung, die ihre Fitness steigern wollen und durch körperliche Anstrengung den Kopf frei bekommen möchten.

Ort: Gymnastikraum

Zeit: 08.09. – 15.12.26
dienstags
18 – 19:30 Uhr

Kosten: auf Anfrage

Veranstalter: Ute Fellenberg

Leitung Ute Fellenberg

Anmeldung: Ute Fellenberg per

E-Mail: utefel@gmx.de

Hinweis: Der Einstieg in den Kurs ist jederzeit möglich.
Zum Kennenlernen kann vorab eine Schnupperstunde vereinbart werden.

Fitness

Fit for you – starte neu durch!

In diesem Kurs stehen der Aufbau der Muskulatur sowie die Verbesserung der Beweglichkeit im Mittelpunkt.

Im Hauptteil werden verschiedene Muskelgruppen mithilfe unterschiedlicher Klein-geräte gezielt gekräftigt. Die Kursstunde endet mit einer Vielzahl von Dehn- und Entspannungsübungen.

Bitte ein Handtuch sowie ein Getränk mitbringen.

Ort: Gymnastikraum

Zeit: Kurs 1: 02.09. – 16.12.26
mittwochs
8:45 – 10 Uhr
12 Termine

Zeit: Kurs 2: 02.09. – 16.12.26
mittwochs
16:30 – 17:45 Uhr
12 Termine

Zeit: Kurs 3: 03.09. – 17.12.26
donnerstags
17 – 18:15 Uhr
12 Termine

Kosten: 50,00 € je Kurs

Veranstalter: Freizeit- und Begegnungsstätte
Westerholt

Leitung: Anke Schwichlinski

Anmeldung: FBW, Tel. 02366 303-471



Bewegt älter werden

Sport hilft auch den „grauen Zellen“!

In diesem Kurs werden Bewegungsübungen gepaart mit Koordinationsübungen, denn schon einfache Übungen und Alltagsbewegungen haben eine positive Wirkung auf die Gesundheit und steigern das Wohlbefinden. So werden Körper und Geist trainiert und dem Alterungsprozess entgegengewirkt. Das Training findet in den Sommermonaten im Freien statt.

Ort: Kinder- und Bewegungsraum bzw. Außenbereich der Freizeitanlage

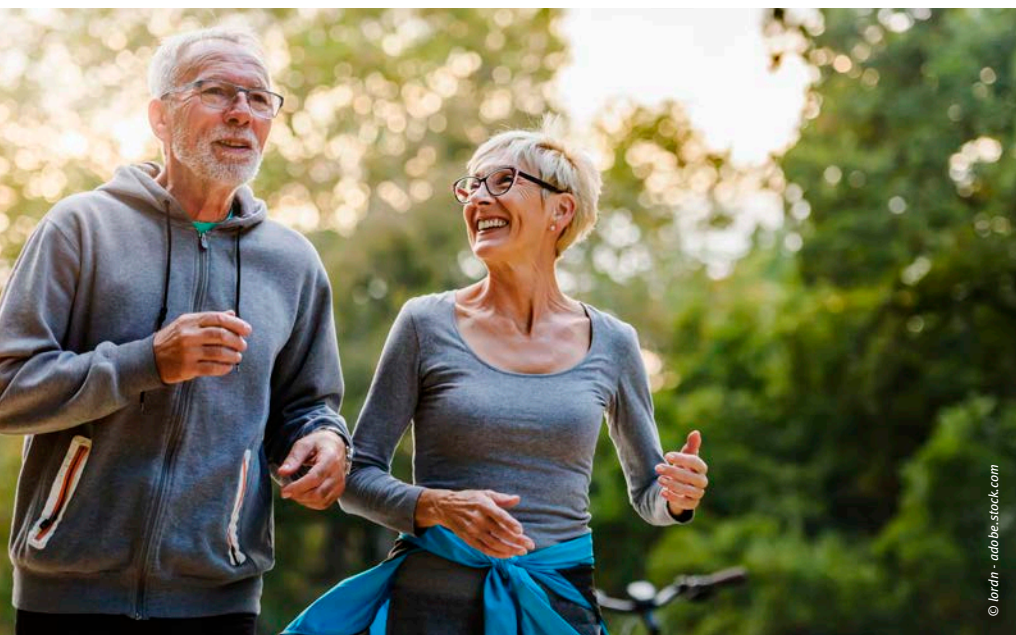
Zeit: ab 01.09.26
dienstags
11 – 12 Uhr

Kosten: Bitte bei der Kursleitung erfragen.

Veranstalter: TG Scherlebeck Langenbochum

Leitung: Eleonore Kaminski

E-Mail: kaminski@tg-scherlebeck-langenbochum.info





© JackFstudio - adobe.stock.com

VHS Herten

Rückenschule – rund um die Wirbelsäule

Durch Bewegungsmangel sowie ständige Fehl- und Überbelastung im Alltag kommt es bei vielen Menschen zu den unterschiedlichsten Rückenbeschwerden. Muskelkräftigende Übungen der Bauch- und Rückenmuskulatur sowie Dehnungs- und Entspannungsübungen halten die Wirbelsäule beweglicher und beugen Haltungsschwächen oder -schäden vor.

Ort:	Saal	Kurs-Nr.:	262V3301 (18:30 – 19:15 Uhr) 262V3305 (19:30 – 20:15 Uhr)
Zeit:	Kurs 1: 08.09. – 15.12.26 dienstags 18:30 – 19:15 Uhr 13 Termin	Veranstalter:	VHS Herten
Zeit:	Kurs 2: 08.09. – 15.12.26 dienstags 19:30 – 20:15 Uhr 13 Termine	Leitung:	Stephanie Netta
Kosten:	bei 7 bis 9 Teilnehmenden: 43,00 € je Kurs ab 10 Teilnehmenden: 36,00 € je Kurs	Anmeldung:	online über www.vhs-herten.de
		Hinweise:	Der Kurs richtet sich nicht an Teilnehmende mit akuten Erkrankungen der Wirbelsäule und ersetzt keine krankengymnastische Behandlung. Bitte warme, bequeme Sportkleidung, ein Handtuch und etwas zu trinken mitnehmen!



Für Seniorinnen und Senioren

Yoga auf dem Stuhl

Dieser Kurs ermöglicht Seniorinnen und Senioren einen sanften Einstieg in die Yogapraxis auf dem Stuhl.

Mit einfachen und gelenkschonenden Übungen können Beweglichkeit und Koordination verbessert sowie Kraft und Ausdauer gesteigert werden.

Auch klassische Yogaelemente wie der Sonnengruß werden in angepasster Form im Sitzen praktiziert. Meditationen fördern Entspannung und inneres Gleichgewicht, während Atemübungen (Pranayama) die bewusste Atmung und die Lunge unterstützen sowie neue Energie schenken.

Ort: Saal

Zeit: 04.09. – 27.11.26

freitags

12:15 – 13 Uhr

11 Termine

Kosten: bei 7 bis 9 Teilnehmenden:

36,00 €

ab 10 Teilnehmenden:

30,00 €

Kurs-Nr.: 262V3112

Veranstalter: VHS Herten

Leitung: Anke Bruns

Anmeldung: online über www.vhs-herten.de

Hinweis: Der Raum ist ebenerdig.
Die Mitnahme eines Rollators
ist daher möglich.

Körper & Geist

Orientalischer Tanz

Entspannend und belebend ist der orientalische Tanz für Körper und Seele – das erfahren immer mehr Frauen. Ziel der Kurse ist es, aus der Mitte des Körpers heraus, einzelne Körperpartien bewegen zu lernen und zu einem harmonischen Ganzen zusammen zu führen. Die Kurse eignen sich für Frauen, die schon die Grundlagen des Bauchtanzes kennengelernt haben oder neu kennenlernen möchten. Bitte bequeme Kleidung und ein Tuch für die Hüften mitbringen!

Gruppe Samara

Ort: Kinder- und Bewegungsraum

Zeit: 07.09., 14.09., 05.10., 12.10.,
02.11., 09.11., 16.11., 23.11.26
montags
18:30 – 19:30 Uhr

Gruppe Flor Azuls

Ort: Kinder- und Bewegungsraum

Zeit: 14.09., 5.10., 09.11., 23.11.26
montags
19:30 – 20:30 Uhr

Gruppe Filil

Ort: Kinder- und Bewegungsraum

Zeit: 28.09., 12.10., 02.11., 16.11.26
montags
19:30 – 20:30 Uhr

Gruppe Zelena Roza

Ort: Gymnastikraum

Zeit: 02.09., 09.09., 07.10.,
14.10., 04.11., 25.11.26
mittwochs
19 – 20.30 Uhr

Gruppe NoNas

Ort: Gymnastikraum

Zeit: 04.09., 11.09., 16.10.,
13.11., 20.11.26
freitags
19 – 20:30 Uhr

Hinweis: Das Orientcafé findet
am Sonntag, 29.11.26,
im Saal statt.

Genaue Infos zu Kosten, Voraussetzungen und Anmeldung erhalten Interessierte bei Claudia Springstubbe (Nadhiyah), telefonisch unter 02365 2966251 oder per E-Mail: nadhiyah67@gmail.com.



© Claudia Springstubbe

Koronarsportverein

Square Dance

Square Dance ist ein nordamerikanischer Volkstanz und hat seinen Ursprung im alten Europa. Mitreißende Musik aus dem Country-, Pop- und Rockbereich und Tanzspaß mit netten Leuten steht hier im Vordergrund.

Square bedeutet Quadrat und bezeichnet die Formation, in der sich vier Tanzpaare gegenüberstehen. Ein „Caller“ ruft den Tänzern im Takt der Musik zu, welche Figuren getanzt werden sollen. Dabei werden die Konzentration, Koordination und Teamfähigkeit geschult – und es macht vor allem Spaß. Ob als Single oder als Paar, alle sind willkommen, in den amerikanischen Nationaltanz einzusteigen.

Ort:	Saal	Leitung:	Jürgen Wieschus
Zeit:	04.09. – 18.12.26 freitags 18:30 – 20:30 Uhr	Anmeldung:	Gabriele Augustin Tel. 02365 72374 oder per
Kosten:	Vereinsbeitrag	E-Mail:	vorstand@koronarsport.eu
Veranstalter:	Koronarsportverein Herten 1993 e. V.		

Koronarsportverein

Aktiv und gesund mit Seniorentanz

Tanz ist immer sehr gesund, sagt seit je des Volkes Mund. Nicht nur, dass man sich bewegt, auch der Geist wird angeregt. Volkstänze, Rock'n'Roll, Kreistänze, Sitztänze – alles wird in dieser Gruppe getanzt. Egal ob Mann oder Frau, ab 55 Jahre kann jeder daran teilnehmen.

Ort:	Saal	Leitung:	Wolfgang Kuhn
Zeit:	03.09. – 17.12.26 donnerstags 14 – 16 Uhr	Anmeldung:	Gabriele Augustin Tel. 02365 72374 oder per
Kosten:	Vereinsbeitrag	E-Mail:	vorstand@koronarsport.eu
Veranstalter:	Koronarsportverein Herten 1993 e. V.		

Familienbildungsstätte Herten

Moderne Kleidung – selbst geschneidert

Schneidern als Hobby zur Erfüllung modischer und praktischer Kleidungsünsche wird in diesem Kurs für Anfänger/innen und Fortgeschrittene angeboten. Grundkenntnisse des Nähens werden vermittelt und vorhandene Kenntnisse und Fertigkeiten erweitert und vertieft.

Ziel des Nähkurses ist es, ein Kleidungsstück selbst zuzuschneiden und zu nähen. Dabei steht es den Teilnehmer(inne)n frei, was sie anfertigen möchten: Kleidung für Erwachsene oder Kinder, Karnevalskostüme oder auch kleinere Änderungen an der eigenen Garderobe. In dem Kurs wird teilweise mit Fertigschnitten und Schnittbögen aus Modeheften gearbeitet.

Zur Stoff- und Modellauswahl steht die Kursleiterin zur Verfügung. Eine fachgerechte Hilfe wird ebenfalls bei der Umsetzung eigener Nähvorhaben sowie bei Änderungs- und Ausbesserungsarbeiten geboten. Eigene Ideen und Stoffe sowie angefangene Projekte können gerne mitgebracht werden. Die Betreuung in dem Kurs erfolgt individuell nach den Fähigkeiten der Teilnehmer/innen. Es stehen Nähmaschinen zur Verfügung, falls eine eigene Nähmaschine vorhanden ist, bitte diese sowie die Bedienungsanleitung und ein Verlängerungskabel mitbringen.

Ort: Seminarräume 4 und 5
Zeit: 08.09. – 17.11.26
 dienstags
 19 – 22 Uhr
Kurs-Nr.: D5352-011
Kosten: Bitte beim Anbieter erfragen
Veranstalter: Familienbildungsstätte
 Herten
Leitung: Dagmar Waldner

Kontakt: Dagmar Waldner
 Tel. 0209 584481
Anmeldung: online über www.fbs-herten.de
Hinweise: Mitzubringen: Nähutensilien wie Schere, Maßband, Stecknadeln, eventuell Schnittmuster, Stoffe, Kreide, Nähadeln, Stoffreste zum Üben für Anfänger/innen, Stoff- und Papierschere, Garn usw.

Familienbildungsstätte Herten

Kreatives Nähen

Mitzubringen: Nähutensilien wie Schere, Maßband, Stecknadeln, eventuell Schnittmuster, Stoffe, Kreide, Nähmaschinen, Stoffreste zum Üben für Anfänger/innen, Stoff- und Papierschere, Garn usw.

Ort: Seminarräume 4 und 5

Zeit: 10.09. – 19.11.26
donnerstags
19 – 22 Uhr

Kurs-Nr.: D5352-014

Kosten: Bitte beim Anbieter erfragen

Veranstalter: Familienbildungsstätte
Herten

Leitung: Dagmar Waldner

Kontakt: Dagmar Waldner
Tel. 0209 584481

Anmeldung: online über www.fbs-herten.de



VHS Herten

Plastisches Gestalten für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Im Kurs werden einige schöne Keramikteile erstellt. Nach eigenem Geschmack und eigenen Vorstellungen, doch mit fachlicher Anregung und Materialkenntnis der Kursleitung.

Während die Hände beschäftigt sind und das erdige Material geknetet und ausgeformt wird, kommen die Gedanken zur Ruhe. Es verschwinden die Sorgen und Anspannungen des Alltags.

Der Keramikkurs hilft zu entschleunigen und dabei, handwerklich-kreativ etwas Bleibendes zu erschaffen. Der eigenen Fantasie und den Vorlieben sind keine Grenzen gesetzt, egal, ob es sich um eine kleine Schale, einen Becher für Zeichenstifte oder etwas Figürliches handelt: Die Schönheit liegt, im Auge der betrachtenden Person.

In diesem Kurs entstehen keine Alltagskeramiken oder Gebrauchsgegenstände wie Tassen, Teller oder Ähnliches. Der Fokus liegt auf dem kreativen Arbeiten mit Ton und der Umsetzung eigener Ideen.

Die Arbeit mit dem formbaren Material fördert die Feinmotorik, trainiert die Fingerfertigkeit und unterstützt das räumliche Denken. Unterschiedliche Arbeitsschritte – von der ersten Idee bis zum fertigen Stück – erfordern Geduld und Ausdauer und bieten einen entschleunigenden Ausgleich zum Alltag.

Die wiederholenden Bewegungen beim Töpfern können eine meditative Wirkung entfalten und dabei helfen, Stress abzubauen. Im Mittelpunkt des Kurses steht die eigene Kreativität: Die Teilnehmenden haben Gelegenheit, zu experimentieren und ihre eigenen Ideen umzusetzen.

Ort: FBW Töpferraum

Zeit: 14.09. – 30.11.26
montags
17:30 – 20:45 Uhr
10 Termine

Kurs-Nr.: 262V2310

Kosten: bei 7 bis 9 Teilnehmenden:
132,00 € (zzgl. Materialkosten)

Kosten: ab 10 Teilnehmenden:
110,00 € (zzgl. Materialkosten)

Veranstalter: VHS Herten

Leitung: Eleni Schüssler

Anmeldung: online über www.vhs-herten.de



Flugmodellsportvereinigung Vest e. V.

Modellflugzeuge bauen und fliegen

Gemeinsam Flugzeuge bauen: Für die Baugruppe der Flugmodellsportvereinigung Vest e. V. (FSV) steht in der FBW ein großer Bastelraum im Keller zur Verfügung.

Erfahrene Modellflieger treffen sich hier zum Austausch von Erfahrungen und zur gemeinschaftlichen Lösung von Modellbauproblematiken. Gerne wird auch beim Bau eigener Flugmodelle Unterstützung gewährt. Diese Baugruppe richtet sich auch an alle – egal, ob jünger oder älter –, die neugierig auf das Modellbauen und Fliegen sind und einmal reinschnuppern möchten.

Auf dem Modellflugplatz in der Ried, Heideweg, Herten (in Nähe der Windkraftanlage), können unter Anleitung von Fluglehrern der FSV Flugmodelle eingeflogen werden. Weitere Infos und Kontaktdaten: www.fsv-vest.de

Ort:	Werkstatt	Leitung:	Klaus Uehlemann
Zeit:	04.09. – 18.12.26 freitags 17 – 20 Uhr	Anmeldung:	In der Regel nicht erforderlich. Fragen vorab werden aber gerne beantwortet.
Kosten:	kostenlos, ggfls. können Materialkosten entstehen	E-Mail:	siehe Vereinshomepage: www.fsv-vest.de .
Veranstalter:	Flugmodellsportvereinigung Vest e. V.		

Fotografie

Tele-Team-Herten

Die 20 Mitglieder aus Herten und der weiteren Umgebung verbindet eines – die Leidenschaft für die Fotografie. Jeder von uns hat seinen individuellen Stil und seine kreativen Vorlieben.

Das Tele-Team Herten ist kein konventioneller Verein, sondern eine Gemeinschaft ambitionierter Fotografinnen und Fotografen. Wer zu ihnen kommt, sollte daher die Grundlagen der Fototechnik sowie der Bildgestaltung und -bearbeitung bereits beherrschen.

Zum Programm gehören Bildbesprechungen, Themenabende, Wettbewerbe oder Multivisionsschauen, aber auch Ausstellungsbesuche oder Fotoausflüge (gelegentlich auch kleine Fotoreisen). Die Teilnahme am Clubleben erfolgt ganz zwanglos und richtet sich nach den persönlichen zeitlichen Möglichkeiten der Mitglieder.

Der Fotoclub ist dem Deutschen Verband für Fotografie (DVF) angeschlossen und beteiligt sich an den regelmäßigen Wettbewerben – von der Bezirksschau bis hin zur Deutschen Fotomeisterschaft.

Bildbeispiele für die unterschiedlichen Themen, Techniken und fotografischen Handschriften der Mitglieder sowie weitere Informationen finden sich unter www.tele-team-herten.de.

Ort: Seminarraum 5

Zeit: 04.09. – 18.12.26
freitags
20 – 22 Uhr

Kontakt: Dr.-Ing. Rainer Lange
Tel. 02366 87385 oder per

E-Mail: tele-team-herten@t-online.de



Niederländisch B1 – Konversation am Vormittag

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf dem Niveau B1, die ihre mündliche Ausdrucksfähigkeit weiterentwickeln möchten.

Ziel ist es, die Sprechfertigkeit zu verbessern, mehr Sicherheit im freien Ausdruck zu gewinnen und die Fähigkeit zu stärken, Meinungen klar und zusammenhängend zu formulieren.

Anhand abwechslungsreicher und alltagsnaher Themen werden verschiedene Gesprächssituationen geübt. Authentische und didaktisierte Texte wie Sachtexte, Zeitungsartikel oder Erfahrungsberichte unterstützen den Lernprozess und bieten vielfältige Sprech- anlässe. Durch abwechslungsreiche Übungen werden der Wortschatz ausgebaut und grammatische Grundlagen gefestigt. Ergänzend liefert die Kursleitung Einblicke in die niederländische Kultur.

Ort: Seminarraum 5

Zeit: 17.09.26 – 14.01.27
donnerstags
10 – 11:30 Uhr
14 Termine

Kosten: bei 7 bis 9 Teilnehmenden:
97,50 €

Kosten: ab 10 Teilnehmenden:
82,00 €

Kurs-Nr.: 262V4643

Veranstalter: VHS Herten

Leitung: Susanne Lange

Anmeldung: online über www.vhs-herten.de







Offene Sporttreffs

des Stadtsportverbandes Herten unter qualifizierter Anleitung.
Die Teilnahme ist kostenlos.

Nordic-Walking-Treffs (Stadtsportverband)

mittwochs, 9 Uhr
Freizeit- und Begegnungsstätte
Westerholt

sonntags, 10 Uhr
Sportanlage Paschenberg

Krafttraining (Stadtsportverband)

dienstags, 19 – 21 Uhr
donnerstags, 19 – 21 Uhr
Krafraum der Rosa-Parks-Schule

Sportabzeichen-Treffs (Mai – September)

montags, 18 – 20 Uhr
Sportanlage Bertlich

mittwochs, 18 – 20 Uhr
Sportanlage Paschenberg

freitags, 18 – 20 Uhr
Sportanlage Fritz-Erler-Straße

Kinder und Jugendliche

Aikido-Club Herten e. V

Aikido

Aikido ist eine friedfertige und betont defensive moderne japanische Kampfkunst. Dabei steht nicht der Wettkampf gegeneinander, sondern das Miteinander im Vordergrund.

Durch das Erlernen von Abwehr- und Sicherungstechniken bzw. Wurf- und Haltetechniken soll der Gegner vorübergehend angriffsunfähig gemacht werden. Spiel und Spaß kommen durch das gemeinsame Trainieren und Erleben ebenfalls nicht zu kurz.

Weitere Informationen zur dieser dynamisch eleganten Kampfkunst sind unter www.aikido-avnrw.de zu erhalten.

Ein Probetraining für alle ab 7 Jahren ist jederzeit möglich.

Ort: Saal

Veranstalter: Aikido-Club Herten e. V.

Zeit: 03.09. – 17.12.26
donnerstags
17:30 – 19 Uhr

Leitung: –

Anmeldung: Tel. 02365 62964

Kosten: Vereinsbeitrag





Musikschule Herten

Instrumentalunterricht

Die Musikschule bietet für alle ab 2 Jahren Gesangsunterricht und Instrumentalunterricht in nahezu allen Holz-, Schlag-, Zupf-, Saiten- und Tasteninstrumenten an. Da die Nachfrage sehr groß ist, sollten sich Interessierte für ein Instrument rechtzeitig in der Musikschule Herten (Konrad-Adenauer-Straße 23, 45699 Herten) anmelden.

Das besondere Angebot der Musikschule besteht in der Verbindung von instrumentalem Hauptfachunterricht und einem Ergänzungsfach. Auf diese Weise wird die musikalische Ausbildung nicht einseitig auf nur ein Instrument beschränkt.

Orte: Freizeit- und Begegnungsstätte
Westerholt (Raum 5)

Städt. Gymnasium –
Musikschulgebäude

Anmeldung: Musikschule Herten
Tel. 02366 303-517



Vermietung

Kindergeburtstag in der FBW

Kindergeburtstage für Kinder im Alter bis max. 10 Jahre kann man prima im Kinder- und Bewegungsraum der FBW feiern!

Es gibt hier Möglichkeiten zum Klettern, Toben und um sich auszuprobieren. Dafür stehen eine Rollensutsche, eine Nestschaukel, Turnbänke, Matten und verschiedene Spielgeräte sowie Gesellschaftsspiele für das Geburtstagskind und die Gastkinder bereit. Dazu bietet eine kleine Küchenzeile (mit Herd, Mikrowelle, Kaffeemaschine und Kühlschrank) die Möglichkeit einer Selbstversorgung mit Essen und Getränken.

Hinweis:

Der Kinder- und Bewegungsraum soll Kindern Freiraum zum Toben, Spielen und Ausprobieren geben. Er ist nicht für Familiengeburtstagsfeiern oder Elterntreffen gedacht.

Aus diesem Grund soll die Anzahl der Aufsichtspersonen/erwachsenen Begleitpersonen auf das Notwendigste beschränkt werden.

Die maximale Personenzahl bei Geburtstagsfeiern liegt bei insgesamt 15 Personen (inkl. Aufsicht).

Die Kosten betragen derzeit 7,50 €/Stunde. Die Benutzung des Raumes und der Spielgeräte erfolgt auf eigene Gefahr. Es gelten die Nutzungsbedingungen und Auflagen der FBW.

Weitere Informationen über Nutzungsmöglichkeiten und Nutzungsbedingungen erhalten Sie unter Tel. 02366 303-303.

Theater Fithe

KITHEA: Die Wunderkugel

Geeignet für Kinder von 4 bis 10 Jahren

Zum Stück:

Milu, ein Kind aus einem fernen Land, findet eines Tages eine Wunderkugel. Sie erfüllt jedem Menschen genau einen Wunsch. Nur einen einzigen. Aber was wünscht man sich, wenn plötzlich alles möglich scheint?

Milu kann sich nicht entscheiden. Als die Kugel jedoch in die Hände der Erwachsenen gerät, verändert sich das ruhige Leben im Dorf plötzlich sehr schnell. Wünsche werden wahr, doch die große Frage bleibt: Macht das die Menschen wirklich glücklicher?

Theater Fithe erzählt dieses alte Märchen als poetisches Bildertheater mit Sandmalerei, Schattenfiguren, Piano und Celesta-Glockenspiel. Ein stilles, zauberhaftes Erlebnis über Wünsche, Glück und das, was wirklich wichtig ist.

Mehr über Theater Fithe: www.fithe.be

Ort: Saal

Zeit: Sonntag, 08.11.26
15 Uhr

Kosten: 5 €

Infos: Tim Langer
Tel. 02366 303-372

Kartenvorverkauf:

Glashaus Herten
Tel. 02366 303-651

FBW
Tel. 02366 303-303



Seifenblasen Figurentheater

KITHEA: Der kleine Häwelmann

Geeignet für Kinder ab 3 Jahren

Zum Stück:

Der kleine Häwelmann liegt nachts in seinem Rollenbett und ist hellwach. Als der gute alte Mond durch das Fenster scheint, fährt Häwelmann kurzerhand mit seinem Bett davon. Erst geht es durchs Zimmer, dann die Wände hoch, über die Decke und schließlich hinaus in die Nacht. Unterwegs begegnet er dem Wetterhahn in der Stadt und Hinz, dem Kater, im Wald. Doch Häwelmann bekommt einfach nicht genug. „Mehr, mehr! Ich will bis in den Himmel hinein!“, ruft er.

Frei nach der bekannten Kindergeschichte von Theodor Storm erzählt das Seifenblasen Figurentheater eine turbulente und fantasievolle Geschichte für kleine Abenteuerinnen und Abenteuer.

Mehr über das Seifenblasen Figurentheater: www.seifenblasen.de

Ort: Saal

Zeit: Sonntag, 14.03.27
15 Uhr

Kosten: 5 €

Infos: Tim Langer
Tel. 02366 303-372

Kartenvorverkauf:

Glashaus Herten
Tel. 02366 303-651

FBW

Tel. 02366 303-303

Weitere KITHEA-Vorstellungen:

Sonntag, 04.10.26 | 15 Uhr | Cowboy Billy und das singende Pony | Glashaus Herten

Sonntag, 20.12.26 | 15 und 17 Uhr | William Goldtaler der Zweite! | Bürgerhaus Süd

Sonntag, 17.01.27 | 15 Uhr | Ritterhelmpflicht für kleine Drachen | Bürgerhaus Süd

Sonntag, 21.02.27 | 15 Uhr | Pia und Nino retten das Schlossfest | Glashaus Herten

Alle Infos: www.herten.de/kithea

Interessen- gemeinschaften Kooperationspartner

Familientreff „Knirps“ in der FBW (West 2.0)

Ein Angebot des Netzwerkes „Frühe Hilfen“

Ort: Kinder- und Bewegungsraum
Zeit: donnerstags, 9:30 – 11 Uhr, ab 03.09.2026 – 14-tägig

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Weitere Informationen:

Tanja Burmann, Jugendamt der Stadt Herten, Tel. 02366 303-442

E-Mail: t.burmann@herten.de

PlauderCafé in Westerholt

Das PlauderCafé ist ein Ort zum Austausch, zum Plaudern und eine angenehme Zeit miteinander zu verbringen. Alle sind herzlich eingeladen, ihre Geschichten zu teilen, neue Bekanntschaften zu knüpfen, sich gegenseitig zu unterstützen und Antworten auf Alltagsfragen zu finden.

Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich.

Ort: Caféthek
Zeit: Jeden dritten Freitag im Monat:
18.09., 16.10., 20.11., 18.12.26
15 – 17 Uhr

Veranstalter: Initiative aus „Gemeinsam zum Wir“ in Kooperation mit dem Seniorenbeirat

Weitere Interessengemeinschaften

Skat montags, 11:45 – 14:45 Uhr
Malen montags, 17:00 – 19:00 Uhr (zurzeit keine Neuaufnahmen)
Tischtennis montags, 17:30 – 19:30 Uhr
Fotogruppe dienstags, 16:30 – 18:30 Uhr

Kooperationspartner der FBW

Kindergarten Sternschnuppe
Ringstraße 27, 45701 Herten
Tel. 0209 155401511

Öffentliches Bücherregal

Lesen, tauschen, Neues entdecken!

Im Eingangsbereich der FBW lädt ein öffentliches Bücherregal zum Stöbern ein. Hier können ausgelesene Bücher eingestellt und kostenlos andere Bücher mitgenommen werden. So findet guter Lesestoff immer wieder neue Leserinnen und Leser.

Weitere Infos: Tel. 02366 303-471

Ferienzeiten

Sommerferien: 18.07. – 01.09.26
Herbstferien: 17.10. – 01.11.26
Winterferien: 23.12.26 – 06.01.27

Allgemeiner Hinweis

An Brückentagen, in den Schulferien und an Feiertagen bleibt die FBW geschlossen. Während der Ferienzeiten ist das Team der FBW nur eingeschränkt erreichbar.

Aktion „Briefmarken für Bethel“

Die FBW ist offizielle Sammelstelle der Aktion „Briefmarken für Bethel“. Der Sammelkasten befindet sich im Eingangsbereich der FBW.

Stadt Herten

Freizeit- und Begegnungsstätte Westerholt

Kuhstraße 49, 45701 Herten

Öffnungszeiten:

Mo.- Fr. 8 – 20 Uhr
Telefon: 02366 303-303
E-Mail: fbw@herten.de
Homepage: www.fbw-herten.de

Sportamt

Öffnungszeiten:

Mo. 8 – 16 Uhr
Di., Mi. und Fr. 8 – 12:30 Uhr
Do. 8 – 12:30 Uhr und 14 – 17:30 Uhr
sowie nach Vereinbarung
Telefon: 02366 303-474
E-Mail: sportbuero@herten.de
Homepage: www.herten.de

Stadtsportverband Herten e. V.

Öffnungszeiten: wie Sportamt
Telefon: 02366 303-471
E-Mail: i.walter@herten.de
Homepage: www.ssv-herten.de